

## النشاط والكسل.. /حسين عبد الرازق

حسين عبد الرازق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. صباح الخير الكسل والنشاط رسائل كثيرة تأتي من شباب في عمر العشرين او الثلاثين او الأربعين او اكثر يقولون آآ نحن نشعر بالكسل. نحن آآ ليس عندنا نشاط - 00:00:00

الواقع انا اذا آآ اذا تكلمت عن النفس او عن اي معنى في النفس او عن اصلاح النفس احب دائما ان ابدأ بقول الله تبارك وتعالى ونفسي وما جواها فالهمها فجورها وتقواها قد افلح من زكاها وقد خاب من دسها - 00:00:21

النفس هي كنز بيد الانسان هو الذي يذكر نفسه وهو الذي يدسي نفسه. التزكية يعني ان ينمي فيها صفات الخير والتزكية ان يطهرها من صفات الشر والسوء والتدسية دسها يعني وضع رأسه في التراب. يعني هو الذي احمل ذكره. هو الذي اساء الى نفسه - 00:00:40

ليس هناك شيء يرفع الانسان به نفسه اعظم من قوة العزم. والارادة وال усили والعمل وفي المقابل ليس هناك شيء يدسي الانسان به نفسه الا سوء الارادة وسوء العمل والكسل كثير من الشباب او الرجال او النساء هو طاقة معطلة. يعني يشبه مثلا موبايل موبايل على يعني احدث موديل فيه كل - 00:01:06

كيانات ومع ذلك مركون لا يستعمله احد كثير من الشباب عنده ذكاء عنده وقت عنده قدرة عنده فراغ وعنه صحة ومع ذلك يقتل وقته ويسبيع عمره. في متابعة اشياء لا معنى لها. ويكتس عن الطاعات. يعني يجتهد في هواه - 00:01:34 ويكتس عن الامور النافعة انا احب هنا ان ابين معنى مهما جدا وهو الوقت نظرتك الى الوقت هي التي تجعلك من اهل الكسل او من اهل النشاط هل الوقت بالنسبة لك فرصة تغتنم - 00:01:53

هل الوقت بالنسبة لك امر ينبغي ان تحبيه؟ ام انه عبء تريده ان تخلص منه وتقته؟ هذه هي النظرة الاولى. يعني انت حينما تستيقظ في الصباح هل تشعر انك يجب ان تضييع وقتك - 00:02:10

ام يجب ان تغتنم وقتك مختلftenan يختلف بناء عليهما عمل الانسان وتفكيره وسعيه ومحاسبته لنفسه الفكرة الثانية ليس هناك عزم دون اعمال. لابد ان يكون لديك اعمال واضحة تطلبها اشياء محددة. اريد ان اقرأ - 00:02:25

في القرآن امارس الرياضة اصلاحا ابناي آآ اقرأ في الكتب آآ اتعلم لغة اطوار نفسي في مجال عمل اصلاح شيئا في المنزل افعل اي شيء لابد ان تكون هناك - 00:02:46

اعمال واضحة قبل ان تتحدث عن المحافظة على الوقت او تتحدث عن النشاط الامر الذي بعد ذلك انت تحتاج الى ثلاثة امور ان تكتسب العادات الحسنة وان تخلص من العادات السيئة وان تتبت العادات الحسنة - 00:02:59

يعني اذا اردت ان يغير الله حالك فلابد ان تغير ما بنفسك. ان الله لا يغير ما بنفسه. آآ ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم يعني اذا كان يومك كما هو فكيف تنتظر اختلاف النتائج - 00:03:18

يبقى لابد ان تغير عاداتك لابد ان ان تنظر ما هي اسباب الكسل؟ ما هي الاسباب التي جعلت يومك يمضي دون ان تتحقق الاعمال الذي كنت التي كنت تطلبها في المقابل لابد ان تخلص من كل سبب يعني على الكسل او تضييع الوقت. مثل مثلا ادمان الهاتف ومثل اه ٥ - 00:03:34

لاضاعة الوقت في الجدال او كثرة الكلام آآ او مثل اضاعة الوقت في مشاهدة الاحداث او الاخبار. كل هذه الامور تفسد عليك حياتك يعني انت تقتل وقتك بنفسك عندك طاقة وعندك قدرة وعندك وقت لابد ان يكون هذه الامور شغاله مفعلا وليس معطلة -

الامر الذي بعد ذلك الذي احب ان اتكلم عنه هو الدوافع لا يمكن ان يكون الانسان آآ نشيطا لامر ما الا بقوة الدوافع. فكيف اكون نشيطا؟ كيف اعود نفسي على النشاط - 00:04:22

اول امر هو الاستعانة بالله وكثرة دعائه. الله سبحانه وتعالى قال وما بكم من نعمة فمن الله. النشاط والجد والعز من اعظم نعم الله ولا يدرك الا بالله تبارك وتعالى. لا حول ولا قوة الا بالله. لا يتتحول الانسان من امر لامر - 00:04:38

ولا يقوى على امر الا بقوة الله تبارك وتعالى اذا انت تحتاج ان تعظم في نفسك الاستعانة بالله. فاعبده وتوكل عليه. اياك نعبد واياك نستعين. فهذا هو المعنى الاول الذي يعينك على - 00:04:58

النشاط المعنى الثاني فيما تفك واماذا تعمل؟ وما هي دوافع عملك كل انسان من الناس حتى الذي يقول انا كسلان هو نشيط في هواه او نشيط في الامور التي يطلبها. ممكن يصحى الصبح بدري جدا وهو نايم مثلا متأخر عشان يروح الشغل او عشان يسافر او عشان يتفرج على فيلم - 00:05:15

او عشان يتبع مباراة يعني عنده نشاط لكن النشاط موجه لما تهواه النفس لكن اذا جاءت معايي الامور وجاء الخبر وجاءت الطاعة وجاءت الرياضة فانه يكسل. وبالتالي لا يمكن ان ينشط الانسان على شيء الا - 00:05:38

بقدر دوافعه. الشخص الذي يفتح المصحف ليتعلم اية من كتاب الله. لو استحضر الثواب العظيم الذي يناله بسبب هذه القراءة او اراد ان يكون من المهرة بكتاب الله ويحفظ كتاب الله ويتقن احكامه. لو انه استحضر الثواب العظيم والفضل الكبير هذا يحفزه على - 00:05:55

كذلك الشخص الذي يستيقظ من نومه يقوم الليل يمارس الرياضة يجلس مع ابنته يريدهم يتعلم يطور نفسه لابد ان يضع امامه ثمرات هذا العمل. الانسان لا يتحرك الا بالدوافع. على قدر يقينه بالدوافع. وعلى قدر شعوره بثمرة هذا العمل يقوى - 00:06:15

حتى لو كان صعبا الفكرة التي بعد ذلك آآ لابد ان تعلم ان العادة التي تضيفها الى يومك ستكون صعبة في بداية الامر. لكن بعد ذلك ستفعلاها بتلك وطلاقة. النفس على ما تعتاد منك. اذا عودت نفسك على النشاط وعلى الجد وعلى العزم وعلى انجاز ما تريده وما تطلب - 00:06:38

ستعاد نفسك وستتحول هذه النفس الى معين. وستفعل هذه الامور بكل بساطة وتلقائية. لكن اذا اعتادت نفسك على كسل والنوم والتفرط والتخلي عن الهدف الذي قصدته فنفسك لن تعييك ابدا بل ستزيدك سوءا - 00:07:00

فيما يلي لابد ان تعلم انك يمكن ان تتغير. شف ربنا يقول ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم. اذا انت قادر اولا نفس تتغير وانت قادر على تغيير النفس. فلا بد ان تستعين بالله تبارك وتعالى - 00:07:21

من الامور المهمة التي انصح بها كثيرا من الشباب اربعة امور هذه الامور هي الاساسية. لأن حياتك هي عبارة عن يوم. يعني اليوم الذي تقضيه هو حياتك. فانت اليوم برنامجه ماذا تعمل في هذا اليوم - 00:07:38

يعني هل انت في يومك تفعل اشياء من الخير ام ان يومك يضيع في اشياء تافهة ومتابعة اخبار الفيسبوك وتويتر ويويتوب ويضيع اليوم. طبعا اذا ضاع اليوم ضاع الاسبوع ضاع الشهر ضاعت السنة ضاع العمر. يعني كثير من الناس الان يتحسر على شبابه انه اضاعه في اشياء - 00:07:52

وبالتالي عمرك هو اغلى ما تملك الامور الاربعة التي ادلك عليها هي العادات اليومية المحافظة على العبادة ممارسة الرياضة الاهتمام بالغذائية الصحيحة. لأن كثير من الناس هو الكسل هذا هو نتيجة وليس مقدمة. يعني هو عرض لمرض. ما هو المرض؟ المرض هو التفلت. انسان عايش آآ يشاهد ما - 00:08:12

يحب يفعل ما يشاء يفعل ما يهواه. وبالتالي يكسل عن الاعمال التي يطلبها. كم شخص من عشرين سنة كاتب برنامج انه يريد ان يتعلم القرآن او يطلب العلم او يحفظ القرآن او يعلم ابناءه او يتعلم لغة او يمارس رياضة ولم يفعل شيئا من ذلك - 00:08:36

يعني هو كاتب الورقة ولم يعمل بها.انا ارى عددا كبيرا من الشباب والله ما بيقدرش يمشي لو راح يلعب ماتش كورة ما بيقدرش

يلعب. يعني طاقة معطلة لا هو بيقرأ ولا بيتعلم ولا ييلعب رياضة. ألا هو مدمن للهاتف. والألعاب الالكترونية يقتل وقت - 00:08:53 ويقتل نفسه وصحته يعني لما يكون شاب في سنه خمسة وعشرين سنة او تلاته سنن وهو لا يفعل شيئا. يعني عايش كده وخلاص بياكل ويشرب وييلعب. كأن المفروض ان انت خلقت - 00:09:10

تسلى ولتفرح واللي تسخر وتستظرف على خبر نازل او تريند نازل يعني انا لا ادري والله كيف يعيش هؤلاء الا يشعر هؤلاء بقيمة الحياة الله سبحانه وتعالى قال يا ايها الذين امنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد واتقوا الله. لابد ان تعلم لماذا خلقت؟ وما الذي ينتظرك - 00:09:23

انت خلقت وستموت افحسitem انما خلقناكم عبئنا وانكم اليينا لا ترجعون فتعالى الله. ربنا يقول اتحسب اني خلقت الدنيا والسماءات والارض وخلقتك وخلقتك فيك كل هذا عبئنا يحسب الانسان ان يترك سدى خلقت لسدى لتلعب وتمرح الذين اخذوا دينهم لهوا ولعبا وغرتهم الحياة الدنيا. لا - 00:09:45

لابد انك انت تفوق. تعرف انت خلقت لعبادة الله هناك اشياء اخرى تعينك على ذلك. لكن اذا نسيت هذه الغاية كان وقتك عبئا عليك تريد ان تخلص منه لا تريد ان تستثمره - 00:10:12

شاب يجلس على الموبايل عشر ساعات وهو نفسه لا يفتح المصحف في اليوم او لا يكاد يصبر على عشر دقائق في المصحف. يسارع في هواه ويتعب فيما تهواه النفس ويكسد عما يرفع به نفسه - 00:10:26

النبي صلى الله عليه وسلم قال كل الناس يغدوا فبائع نفسه فمعتقها او موبقها. يعني الانسان هو الذي يهلك نفسه هو الذي يرفع نفسه قد افلح من زكاها. زكاها طهرها من الاشياء السيئة. زاكها نمي فيها الصفات الحسنة التي تحتاجها. وفي المقابل قد - 00:10:41 من دسها. يعني الانسان هو الذي يدس نفسه يضع رأسه في التراب بالذنب وبالكسد وباضاعة الوقت واضاعة العمر. طاقات معطلة. شاب عنده ذكاء وعنه صحة وعنه قدرة يقتل وقته في اشياء تافهة لا تعنيه ابدا - 00:11:03

كيف هانت عليه نفسه الانسان الذي يحب نفسه ويحب لها الخير لا يمكن ابدا الا ان يسعى فيها في طريق الخير. فلذلك لابد ان تتحرك لابد ان تبحث لابد ان تخطط. ابحث عن الاسباب التي تؤدي بك الى الكسل وابحث عن اسباب النشاط. الانسان الكسول ده وباء - 00:11:23

يعني وباء معدى لكل من حوله يؤثر على زوجته وعلى ابنائه وعلى اصدقائه في العمل. انسان ليس عنده طموح. انسان آآ يعني عايش في ما لوش اي لازمة ما لوش اي فايدة. يعني اذا وضع لنفسه شيء هو ميت العزم. ليس عنده لا عزيمة على الرشد ولا ثبات في الامر. يعني لا هو يطلب الخير ولو فعل الخير - 00:11:43

لا يستطيع ان يثبت عليه. فلابد ان تخرج هؤلاء من حياتك. الانسان الذي لا يعينك على آآ تحقيق اهدافك. الانسان الذي يعطلك. الانسان الذي يسخر منك اذا رأك تطلب النجاح او العمل هذا دار هذا انسان دار هذا جليس سوء. ينبغي ان تحرص على من يبيث فيك روح العمل والعزם والسعى - 00:12:03

لابد انك ان تعلم انك كادح الى ربك كدحا فملائكيه. الكدح السعي العمل. ملاقيه يعني انك ستلاقي ربك بعمل والباقيات الصالحة خير عند ربك ثوابا وخير املا. يعني خير ما تقابل به ربك هذه الباقيات. هذا هو الذي - 00:12:26

عمل صالح ذكر قرآن دعوة الى الله تعلم ابنائك اصلاح نفسك هذا هو الذي ستلقى به ربك تبارك وتعالى. اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد او واتقوا الله النشاط هو معنى في النفس. ليس له علاقة بالاماكنات. ربما يكون انسان لديه كل الاماكنات. انا ذكرت قبل ذلك للشباب ان في - 00:12:47

رجل كنت مشترك في جيم يعني صالة رفع اثقال ورياضة. الرجل يملك اربع ادوار من الجيم. وهو قاعد قدام الجيم بيشرب سجائر وعمرني في حياتي شفتم دخل مسک الله من الالات. يعني رجل يملك يعني صالة صالة رياضية متكاملة وهو لا يفعل شيئا. بينما شخص اخر ليس عنده اي - 00:13:13

في البيت لكنه يلعب ضغط وبطن وبيجري. الانسان الارادة تصنع الادوات. لكن الادوات لا تصنع الارادة. فلذلك لابد ان تعلم ام ان احدا

من الناس مش فاضي لك؟ ما حدش فاضي لك. فانت لابد انك انت ترفع نفسك. ولابد انك انت تشجع نفسك. ما حدش من الناس  
هييشيل همك - 00:13:35

ممكن تسمع من صاحبك كلمتين يشجعوك ممكن يعني يحاسبك شوية او يشدد عليك شوية لكن هو مش فاضي لك. لأن في الاول والآخر هذا طريقك انت. لذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم لمن قال له اسألك مرافقتك في الجنة. قال فاعني على نفسك بكثرة السجود. اعني على نفسك - 00:13:54

اقوى حاجز بينك وبين تحقيق هدفك نفسك. فاذا استطعت ان تغلب هو نفسك. وان تحمل نفسك على ما تطلب فقد نجحت وكل ما يأتي بعد ذلك يكون سهلا والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلا وان الله لمع المحسنين لا - 00:14:15  
من ان يراك الله تفكر في الخير وتطلب الخير وتسعى في الخير الا ويعينك لا يتركك الله ان الله مع الذين اتقوا والذين هم محسنون.  
ربك معك انهم فتية امنوا بربهم وزدناهم هدى - 00:14:35

وربطنا على قلوبهم. ده ده شيء طبيعي لا يمكن ان يراك الله اخذا بأسباب العزم والنشاط الا ويعينك ويكون معك. فزكي واياك ان تدسي نفسك قد افلح من زاكها وقد خاب من دسها واعظم ما تزكى به نفسك ان تفك في الخير وان - 00:14:51  
تسعي في الخير واعظم ما تدسي به نفسك ان تكون مشغولا باشياء تافهة او ان تضيع عمرك او ان تقتل وقتك. نسأل الله سبحانه وتعالى ان يرزقنا العزيمة على الرشد والثبات في الامر. بارك الله فيكم يا شباب. وصباح الخير. انا اسف ان انا اطيل عليكم. ولكن هذا الامر والله يعني يؤرقني جدا - 00:15:11

ان ارى شابا او فتاة او امرأة او ام او رجل اراده يضيع حياته ويقتل وقته ويقتل وقت ابنته وابناؤه يتأثرون به. يعني ابناوه يرون الحياة كما يعيشونها معك. اذا رأى ابناوك انك تقتل وقتك. تضيع وقتك تعيش حياتك في الافلام والمسلسلات والمسابقات. ليس - 00:15:32

عندك اشياء تطلبها يعني ستصور ولدك الحياة بهذه الطريقة يبقى جالس عمال يلعب آآ في ايديه كيس الشيبسي عمال يأكل منه وعمال يتفرج على المسلسل او الفيلم او اللي آآ يتتابع مباراة وقاعد في مكانه لا - 00:15:52  
يتحرك لا يعمل لماذا؟ لانه رأى الحياة كما تعيشها انت فاحذر ان تكون يعني بلاء على نفسك وعلى من حولك. نسأل الله سبحانه وتعالى ان يرزقنا العزيمة على الرشد والثبات في الامر. وصباح الخير يا شباب. والسلام عليكم - 00:16:08  
عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:16:23